

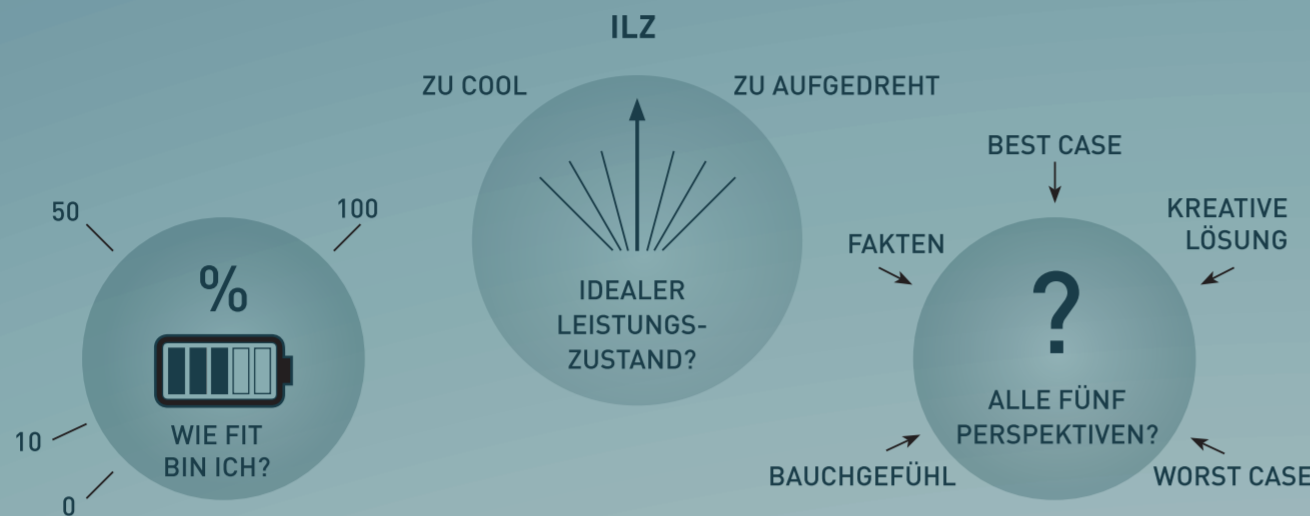
- Werkzeuge für den Weiterweg -

Erfolgs-Kurs-Cockpit



DAMIT ICH OPTIMAL UNTERWEGS BIN

Welche Werte geben mir eine nützliche Rückmeldung ob ich auf Erfolgskurs bin?



Helikopter-Perspektive



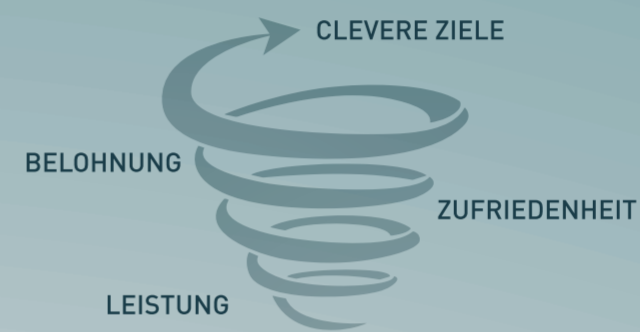
WENN ICH MICH UND MEIN UMFELD VON GANZ WEIT OBEN ANSCHAUEN:

Was fällt mir jetzt auf?
Was werde ich tun, wenn ich genau so sein kann, wie ich will?
3 bis 5 gute Ratschläge an mich selber!



Positive Spirale

WIE KANN MIR DER WEG UND DAS ZIEL NOCH MEHR SPASS MACHEN?



Gewaltfreie Kommunikation

KLARHEIT BEIM SPRECHEN UND VERSTEHEN



Hardiness

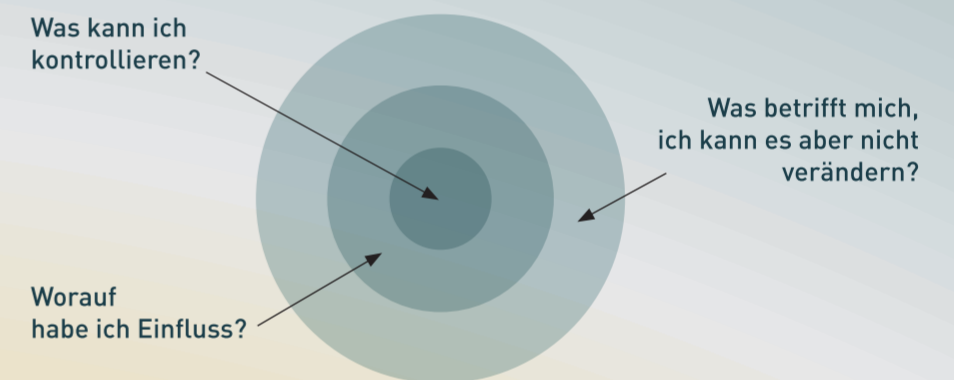
WIE KANN ICH IN DER HERAUSFORDERUNG MEIN DÜRFEN, WOLLEN UND EINEN GUTEN PLAN B FINDEN UND AKTIVIEREN?



Eigenverantwortung

FOKUS AUF MEINEN EINFLUSSBEREICH

Wie kann ich mich auf meine Handlung fokussieren?



Lösungen von 1 bis 10

DAS ECHTE THEMA BEIM NAMEN NENNEN UND ZWISCHEN 1 UND 10 SKALIEREN.

Wenn die 10 das Maximum ist und die 1 das Gegenteil – wo bin ich jetzt?
Wichtig:

A: Was ist der Unterschied zu 1?

B: Was ist anders, wenn ich einen Schritt weiter bin?

C: Wenn es ganz schwierig ist: Was machen, damit es nicht schlimmer wird?



Zeitsprung

WAS WILL ICH EINMAL DARÜBER ERZÄHLEN KÖNNEN?

Warum habe ich es gemacht?
Wie war ich unterwegs?
Was habe ich erreicht?
Worauf bin ich besonders stolz?



Schritt für Schritt zum Weiterweg

- 7 DANKBARKEIT (ZUFRIEDENHEIT = WIRKLICHKEIT/ANSPRÜCHE)
- 6 LERNEN - OPTIMIEREN - ENTWICKELN
- 5 TUN & FÜHREN UND DAS FEUER DAFÜR PFLEGEN
- 4 LÖSUNGEN (ER-)FINDEN UND PLANEN
- 3 VERÄNDERUNG UND/ODER NEUER UMGANG DAMIT?
- 2 INNERE STÄRKE UND BESTFORM FINDEN (OXYGEN FIRST!)
- 1 BEOBACHTEN & AKZEPTIEREN (WAS IST, DARF SEIN)

3 Ecken der Veränderung

DAS NEUE HAT 3 ECKEN – WIEVIEL KLARHEIT IST SCHON DA?

